PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
1	45 min	easy

Rezept

FATHEAD TEIG – DER UNIVERSALTEIG

Der Fathead Teig, fathead dough oder auch Mozzarellateig ist sowohl bei den Ketariern als auch bei den LowCarblern ein universell einsetzbarer Teig. Hätte mir vor 5 Jahren jemand gesagt, dass man mit Mozzarella zu leckeren gefüllten Teigtaschen kommt, die süß oder herzhaft sein können, hätte ich das nicht geglaubt.

Mozzarella mit Ei und LowCarb-Mehl wie Mandel-, Leinsamen- oder Sojamehl vermischt, ist eine perfekte Kombination für einen Allzweckteig. Gewürzt mit Oregano, Salz und Pfeffer und mit Hack, Salami oder Pilzen gefüllt, wird er zu schmackhaften Bites zu einem Salat. Mit LC-Schokocreme gefüllt wird die Fathead Teigtasche zu einem süßen Verführer zur Teezeit. Das geniale daran ist, es wird Dir niemand glauben, dass er da gerade einen Teig auf Mozzarellabasis genießt.

Ich habe im Rezept 2 unterschiedliche Versionen aus den Abermillionen Möglichkeiten für einen süßen und einen herzhaften Einsatz für Dich zusammen gestellt. In den gesammelten Rezepten findest Du z.B. auch meine verpackte Bolognese, die in einen herzhaften Fathead Teig eingewickelt ist.

Neugierig? Sehr gut, dann kann es jetzt ja direkt losgehen!

ZUTATEN

- Grundteig:
  - 1 Kugel Mozzarella (125 g)
  - 50 g Frischkäse natur
  - 1 Ei (bei mir immer Größe L)
  - 70 g gem. Mandeln (braun oder blanchiert) oder 50-70 g Sojamehl oder Mandelmehl oder Leinsamenmehl gold
  - 2 EL Olivenöl (oder bei süßen Speisen entweder flüssige Butter oder anderes Öl)

  Süße Speisen:

  - Xylith, Erythrit, Stevia oder einen anderen Zuckeraustauschstoff bis zur gewünschten Süße

  Herzhafte Speisen:

  - Salz, Pfeffer, Oregano (z.B. bei Pizza) bis zum gewünschten Geschmack

  Zusätzliche Variante z.B. für Pizza:

  - 200 g frisch geriebenen Mozzarella (in der gekauften Version ist meist Stärke als Trennmittel zugeführt)
  - 50 g Mandel-,Soja- oder Leinsamenmehl (gold)
  - 50 g Butter

Das macht immer besonders viel Spass!

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Lasse den Mozzarella gut abtropfen und schneide ihn in ca. 1 cm große Würfel, die Du dann mit dem Frischkäse zusammen in der Mikrowelle langsam erwärmst, bis er geschmolzen ist. Wer keine Mikrowelle hat, kann das auch im Wasserbad machen.

Variante: Ein Variante, die ich auch sehr gerne nutze ist, sämtliche Zutaten für den Fatheadteig – bis auf das zu verwendete LC Mehl – in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab durch zu pürieren ohne diese vorher zu erhitzen. Das klappt super und man hat eine gleichmäßige Konsistenz. Für mich in der Tat die beste Art, den Fatheadteig vorzubereiten.

SCHRITT 2

Gib nun das Ei, die gemahlenen Mandeln oder das Mehl, sowie die Gewürze oder die Süße hinzu und vermenge die Masse zu einem knetbaren Teig. Es kann dabei einen Moment dauern, bis sich das Ei mit dem Rest verbindet.

SCHRITT 3

Nun kannst Du den Teig zwischen Dauerbackfolie oder Backpapier in die gewünschte Form ausrollen und daraus eine Teigtasche für Beeren oder einen Pizzaboden daraus machen.

SCHRITT 4

Gebacken wir der Fatheadteig bei ca. 160 Grad Umluft. Solltest Du ihn als Pizzaboden einsetzen, so ist es ratsam, diesen ca. 15min vorzubacken, bevor Du ihn dann belegst und danach fertig backst. Werden es Teigtaschen oder ähnliches, kannst Du ihn direkt weiter verarbeiten.

TIP

Von Teigtaschen, über Pizza oder Burger Buns – der Fathead Teig oder auch Mozzarella-Teig kann von süß bis herzhaft angewendet werden.